

Seniorenturnen 60+



Zielgruppe:

Eine buntgemischte Seniorengruppe, die sich zum Ziel setzt, Fitness und Spaß unter einen Hut zu bringen. Alle Frauen und Männer in den „goldenen Jahren“ sind bei uns willkommen

Schwerpunkte/Inhalte:

- Mobilisation, Kräftigung
- Koordination
- Gleichgewicht
- Bewegungsübungen
- Sitztänze
- Spiele
- Sturzprophylaxe-Training
- Gedächtnistraining

Ort:

Volksschule Köstenberg

Zeit:

Montag 20.11.2017

16:00 Uhr -17:00 Uhr

Kosten:

30,00 € für 10 Einheiten

Trainerin:

Gabriela Klackl

ASKÖ-Seniorentainerin, Dipl. Wellnesscoach, Rückenfit-Trainerin,
Fach-Sozialbetreuerin Altenarbeit (in Ausbildung)

Auskünfte:

Marktgemeinde Velden,
Frau Effert Tel. 04274-2102-70

